எலுமிச்சை வைத்தியம்



கே.எஸ்.லட்சுமணன்

உமா பதிப்பகம்

எலுமிச்சை வைத்தியம்

கே. எஸ். லெட்சுமணன்



சென்னை.

உமா வெளியீடு எண் 32.
முதற் பதிப்பு : ஆகஸ்ட், 1965.

விலை ரூபாய் ஒன்று

அச்சிட்டோர் : ஜீவோதயம் அச்சகம், சென்னை-5.

பதிப்புரை

எலுமிச்சம் பழம் மங்களகரமான பொருள்களில் ஒன்ருகும். அனுபவ வைத்திய முறையில் எலுமிச்சம் பழத்தின் உபயோகத்தை தெள்ளத் தெளிவாக விளக்குகிருர் ஆசிரியர்.

படித்துப் பயனடையுங்கள்.

பதிப்பகத்தார்.

எலுமிச்சை வைத்தியம்

பூசனைக்குரிய பண்டங்களில் எலுமிச்சம் பழமும் ஒன்று. பெரிய மனிதர்களைப் பார்க்கப் போகும்போது வெறுங்கையுடன் போகக்கூடாது. கையில் ஏதாவது ஒரு நல்ல பொருள் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அதற்குரியது எலுமிச்சம் பழமே. மேலும் இதன் சாறு சிவபெருமான் முடி மீது அபிடேகம் செய்யப்படும். மாந்தர்க்கு அரிந் துண்ண ஊறுகாயாகப் பயன்படும். எரிகுணம் உடைய இதனை பாம்புக்குச் சிலேடையாக வைத் துக் கவி காளமேகம் பாடுகிறார்.

பெரியவிட மேசேரும் பித்தர்முடி யேறும்
அரியுண்ணு முப்புமே லாடும்—எரிகுணமாம்
தேம்பொழியுஞ் சோலைத் திருமலைராயன் வரையில்
பாம்புமெலு மிச்சம் பழம்.

உரை :—

தேம்பொழியும் சோலை—தேன் பாய்கின்ற பூச்சோலைகளையுடைய திருமலைராயன் வரையில்—திருமலைராயனுடைய மலையின்மீது, பாம்பு—பாம்பானது, பெரிய விடமே சேரும்—உயிரைக் கொல்லக்கூடிய நஞ்சை உடையதாகும், பித்தர் முடியேறும்—பித்தன் எனும் பேரையுடைய சிவபெருமான் திருமுடியின்மீது தங்கியிருக்கும், அரியுண்ணும்—காற்றைப் புசிக்கும் உப்பும்...காற்றினலே உடல் பருக்கும், மேல் ஆடும்...தலை தூக்கி ஆடும், எரிகுணமாம்...கோபக் குணமுடையதாம் ; எலுமிச்சம் பழம்...எலுமிச்ச பழமானது பெரிய இடமே சேரும்...பெரியவர்கள் கையிற் கொடுக்கப்படும், பித்தர் முடியேறும்...அதன் சாறு சிவபெருமான் முடியின்மீது அபிடேகம் செய்யப்படும், அரியுண்ணும்...(ஊறுகாய்க்காக அது துண்டு துண்டாக) அரியப்படும், உப்புமேல் ஆடும்...உப்பு. அதன் மேல் தூவப்படும், எரிகுணமாம்...அதன் சாறு பட்டால் எரிச்சல் உண்டாகும், (ஆதலால்) பாம்பு எலுமிச்சம் பழத்துக்குச் சமமாகும்.

நாம் உபயோகிக்கும் பண்டங்களின் வடிவைக் கொண்டு அளவு அறியும் பழக்கம் எங்கும் வழக்

கத்தில் உண்டு. எப்பொருள் எளிதாக எல்லோருக்கும் தெரியுமோ அதைக்கொண்டு பிறபொருளைக் குறிப்பர். சிறிய பொருட்களை கடுகத்தனை என்றும், கொட்டைப்பாக்கு அளவு என்றும் பின்னர் பெரிதாக உள்ளவற்றை எலுமிச்சையளவு என்றும் தேங்காயளவு என்றும் கூறுவர்.

உடல் மருந்துகளில் இந்த அளவு சரியானபடியாக இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு இப்படிச் சொல்வது சில சமயங்களில் பொருந்தாது. 'எள் போட்டால் எள் விழாது' என்று ஜன சமுத்திரத்தைக் குறிக்கும் சொல் எவ்வளவு தூரம் உண்மையாக இருக்க முடியும்?

மரியாதை ராமன் கதை ஒன்று உண்டு. வழிப்போக்கன் பசி மிகுதியால் நான்கு பணங் கொடுத்து 'எலுமிச்சங் காயளவு சாதம் போடுங்கள் என்று சத்திரத்துப்பெண்ணிடம் சொன்னான். அவள் இலையைப் போட்டு அந்த அளவிற்கே சாதம் வைத்தாள். "நான் உபசார வார்த்தைக்காகச் சொன்னால் அதே அளவுக்கு சாதம் வைக்கிறீர்களே இது எப்படி வயிற்றுக்குப் போதும்!" என்றான். அதற்கு அவள் "எலுமிச்சங்காய் அளவு

என்றுதானே சொன்னீர்கள்? அதற்குமேல் போடேன்'' என்ருள்.

வழிப்போக்கன் மரியாதை ராமனிடத்தில் சென்று முறையிட்டான். பின்னர் அந்தப் பெண் மணியை அழைத்து ''இவன்கேட்டபடி எலுமிச்சங் காய் அளவு சாதம் போடுகிறேனென்று சொன் னது உண்மைதான?'' என்ருர். ''ஆம்'' என்று பதில் வந்தது. ''நீ அப்படி செய்தாயா?'' என்று மரியாதை ராமன் அவளைக் கேட்டான். ''நான் அப்படியே செய்தேன். வீணுக இந்த வழிப் போக்கன் வழக்காடுகிருன்'' என்று சொல்லி 'இதோ பாருங்கள்' என்று இலையிலுள்ள சாதத் தைக் காண்பித்தாள்.

மரியாதைராமன் சொன்ஞன்; ''ஒரு சாத மாவது எலுமிச்சங்காயத்தனை பருமன் இல்லை. ஒன்று அவன் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுத்து விடு, அல்லது அந்தப் பழத்தினுடைய பருமனுக் காவது ஒரு சாதகமாகினும் போடு'' என்று தீர்ப்பு சொன்னவுடன் அவள் பயந்து அக்கணமே பணத் தைக் கொடுத்துச் சென்ருள்.

எலுமிச்சங்காயளவு என்ற சொல் எவ்வளவு தூரம் மக்கள் வழக்கில் இருந்தது என்பது குறிக்க இராயர் அப்பாஜி கதை ஒன்றும் உண்டு.

ஒருநாள் இராயர் முடிதிருத்தும் நாவிதனை நோக்கி "இப்பட்டணத்தில் எல்லோரும் நலமா? என்று கேட்டார். அதற்கு நாவிதன் "எவ்வளவு பெரியவர்களானாலும் எலுமிச்சங்காயளவு பொன் இல்லாதவர் ஒருவருமில்லை" என்றான். இராயர் அப்பாஜியைப் பார்த்தார். பின்னர் இராயருக்கு மழித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவன் அறியா வண்ணம் அடப்பத்தைச் சோதித்துப் பார்த்தார் அப்பாஜி. அதில் எலுமிச்சையளவு பொன் இருந்தது. அதை எடுத்து மறைத்துவைத்து ஒன்றும் தெரியாதவர்போல் இருந்தார். இதை இராயருக்குக் காட்டி 'இதனால்தான் அவன் தனக்குள்ள அளவு உலகத்துக்கும் உண்டு என்று சொல்லியிருக்கிறான் என்றார்.

நாவிதன் பின்னர் பார்க்கும்போது எலுமிச்சையளவு பொன் திருட்டுப்போய் மிக்க விசனமுடன் இருந்தான். மீண்டும் ஒருநாள் முன்போலவே இராயருக்கு முடிதிருத்தப் போனான். அப்போது

இராயர்'' ஊரில் எல்லோரும் நலமா?'' என்று கேட்க'' எவ்வளவு பெரிய மனிதர்களாயினும் சரி எலுமிச்சங்காயளவு பொன்னுடையவர்கள் எவரும் இல்லை'' என்ருன். பின்னர் இராயர் மந்திரி அப்பாஜியைப் பார்த்து ''உன்னைப்போல் விவேகி யாருமில்லை'' என்று சொல்லி நாவிதனுக்கு அவன் பொன்னைக் கொடுத்தனுப்பினுர்.

உலகெங்கினும் எலுமிச்சம்பழம் உபயோகத்தில் இருந்து வருகிறது; ஆனுல் அந்தந்த நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கேற்ப விலையில் மாறுதல் இருக்கும். நம் நாட்டில் அய்யம்பேட்டையில் நான்கு நயா பைசாவுக்குக் கிடைக்கும் எலுமிச்சம் பழம் ரசியாவில் நான்கு ரூபாய்! நாம் பருகும் தேநீரில் பால் சர்க்கரை கலப்பதுபோல் ரசியாவிலும் மேனுட்டிலும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து தேநீர் பருகுகிறுர்கள். மேல் நாட்டில் எலுமிச்சம் பழத் தோலிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கும் ஆலைகள் உண்டு.

பிரமுகர்களுக்கு ரோஜாப்பு மாலை மல்லிகைப் பூமாலை போடுகிறோம்; ஆனுல் துர்க்கையம்மனுக்கு எலுமிச்சம்பழ மாலை போட்டு கும்பிடுகிறோம். உணவு வகைகளிலே, பான வகைகளிலே,

ஏன் உடைகளின் கறைகளைப் போக்கவும் எலுமிச் சம்பழம் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தின் தாயகம் பர்மா என்பதாகச் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகிறார்கள். மத்தியக் கிழக்கு நாடுகளில் அகழ்ந்தெடுத்த புதை பொருட்களில் எலுமிச்சம் பழத்தின் விதைகள் அகப்பட்டிருக்கின்றன. இது நாலாயிரம் ஆண்டு கட்கு முன்பே இருந்ததாகக் கருதுகிறார்கள். இத்தாலி நாட்டில் 1,600 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இது புழக்கத்தில் இருந்தது. கிரிஸ்டோபர் கொலம்பஸ்தான் முதன் முதலாக இவ்விதைகளை அமெரிக்காவுக்கு எடுத்துச் சென்றார். அட்லாண் டிக் கடற் பயணத்தில் ஒரு சமயம் கனுத்தீவில் இறங்க நேர்ந்தது. அங்கு இப்பழத்தின் விதைகள் கிடைத்தன. இவற்றின் மூலமாகத்தான் அமெ ரிக்காவில் எலுமிச்சை பயிர் செய்தார்களாம். சுமார் நானூறு ஆண்டுளுக்குமுன்புதான் இப்பழம் இங்கிலாந்து நாட்டுக்குச் சென்றது. அதற்கு முன்பு இவர்கள் எலுமிச்சையைப்பற்றி எதுவும் அறிந்திலர்.

ஆனால், எலுமிச்சையின் தாயகம் பாரதம்தான் என்றும் சிலர் கருதுகிறார்கள். இந்தியாவின் பல

பாகங்களிலும் இதைப் பயிரிட்டு வருகிறார்கள். இமய மலையின் வெப்பமான பள்ளத்தாக்குகளில் இது யதேச்சையாக வளருகிறது. இது காட்டுச் செடியாக அங்கு வளர்கிறது.

எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு போன்ற மரங்களுக்கு கோடையில் எவ்வளவு நீர் பாய்ச்சிவிடினும் எளிதில் நீராவியாகிவிடும். ஆகையால் கோடை காலத்தில் அதிக நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழம் பழ வகைகளில் சிறந்தது. குறைந்த விலையில் நிறைந்த பயனைக் கொடுக்கக் கூடிய பழம் இது. கடவுளின் நைவேத்தியப் பொருள்களில் இதுவும் ஒன்று. மாரியம்மனுக்கு எலுமிச்சம் பழ மாலை சார்த்தி சேவிப்பதுண்டு. சிறந்த மருத்துவச் சிறப்புகள் அடங்கிய இது மேலநாட்டிலும் பலவிதமாக இதை உபயோகப் படுத்தி வருகிறார்கள். பல வித நோய்களைப் போக்கும் குணமுடையது என்பதால் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை அதிகமாக மேல் நாட்டார் தங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

தொற்று நோய்க் கிருமிகளை ஒழிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. எதிர்பாராத விதமாக எங்காவது காலரா ஏற்பட்டால் அங்குள்ள பிணியாளருக்கு மட்டுமின்றி மற்றவரும் எலுமிச்சம்பழ ரசம் அருந்தலாம். காலராப் புழுக்களைக் கொல்லும் சக்தி இதற்கு உண்டு.

எலுமிச்சை நீர்க்கோவையை உண்டாக்கும் என்ற நம்பிக்கை நம்மவர்களிடையே இருந்து வருகிறது. இதனை ஆராய்ந்த அமெரிக்க டாக்டர்கள் இதற்கு நேர் எதிரான கருத்தைத் தெரிவித்துள்ளார்கள். நீர்க்கோவையை ஒழிப்பதற்கு இதில் பல அரிய சத்துக்கள் உள்ளதாம். எலுமிச்சையின் தோலில் ஒருவகையான ரசாயனப் பொருள் இருக்கிறதாம். இதுதான் நீர்க்கோவையை ஒழிப்பதற்கு துணையாக இருக்கிறதாம். இது மட்டுமல்ல; கண்களில் படரும் காடராக்ட் நோயையும் தீர்த்து விடுகிறதாம்.

இதன் தோலில் உள்ள ரசாயனப் பொருளுக்கு எலுமிச்சம் பழத்தின் மூலமாக எண்ணற்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். எத்தனை வகையான நோய்களுக்கு இது துணையாக இருக்கிறது

தெரியுமா? மருத்துவத் துறையில் மிகக் குறைந்த விலையில் நிறைந்த பயன்தரும் பழம் இதுவே யாகும். பலப்பல வகைகளில் இது பயன்தரு கிறது என்பதைக் கீழ்க்கண்ட பட்டியலில் காண லாம், இது—

பித்தத்தைப் போக்கும்

தலைவலியை தீர்க்கும்

காசநோய் விலகும்

மலச்சிக்கல் தீரும்

தொண்டைவலி போகும்

வாய்நாற்றம் விலகும்

வாந்தியை நிறுத்தும்

நீர்க்கோவை நீக்கும்

காலராக் கிருமிகளை ஒழிக்கும்

பல் நோய் போகும்

தாகவிடாய் தீரும்

சரும நோய்கள் போகும்

ரத்தபேதியை நிறுத்தும்

கிராணியைத் தடுக்கும்

வறட்டுச் சொறி விலகும்

வாத நோய் போகும்

மூட்டு வலி மறையும்

டான்சிலைத் தடுக்கும்

இரத்தப் பெருக்கைத் தடுக்கும்

சுரத்தைப் போக்கும்

விஷத்தை முறிக்கும்

வாய்ப்புண் ஆறும்

தேள் கடிக்கு உதவும்

மஞ்சட் காமாலையை நீக்கும்

வீக்கத்தைக் குறைக்கும்

வாயுவை அகற்றும்

பசியை உண்டாக்கும்

விரல்சுற்றிக்கு உதவும்

வாந்தியை நிறுத்தும்

மயக்கத்தைப் போக்கும்

ஈறு வலி போகும்

உணவுப் பண்டங்கள் பலவற்றிலும் எலுமிச்சம்பழ ரசம் சேர்க்கலாம். புளிஉபயோகத்திற்குப் பதில் எலுமிச்சை சேர்க்கலாம். புளியோதரையில் வெறும் புளியைச் சேர்ப்பதைவிட எலுமிச்சை சேர்க்கலாம். புளியோதரையைவிட எலுமிச்சம்பழச் சாதம் எளிதாக செரிக்கவல்லது மாத்திரமல்ல பித்த நிவாரணி உணவாக விளங்குகிறது. புளியை அதிகமாக உணவுப் பண்டங்களில் சேர்த்து வந்தால் இரத்தத்தை முறித்துவிடும். ஆகவேதான் வைத்திய முறையில் பத்திய உணவு கொள்ளும் நோயாளிகட்கு புளி சேர்ப்பதில்லை.

எலுமிச்சம்பழம் சீரணம் செய்வதற்குப் பெரிதும் உறுதுணையாக இருக்கிறது. அசீரணக் கோளாறுகளுக்கு சிறந்த ஔடதமாக இது விளங்குகிறது. சாதாரணமாக வயிற்றில் ஏற்படும் பல சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதிலும், தீய கிருமிகளைக் கொல்லுவதிலும் இது வெகுவாக உதவுகிறது. வயிற்றுறுப்புகளுக்கும் எலும்புகளுக்கும் வலிவைத் தருகிறது.

மலச்சிக்கல் உடையவர்கள் ஆகாரத்திற்கு முன்னும், ஆகாரத்திற்குப் பின்னும் கொஞ்சமாக

எலுமிச்சம் பழச்சாறு குடிக்கலாம். முக்கியமாக உணவு விடுதியில் தினசரி சாப்பிடுவோர் மோர் சாதத்தில் சிறிது கலந்தும் மோரோடு சேர்த்தும் பருகவேண்டும். ஓட்டல் சாப்பாடு கொள்வோருக்கு அடிக்கடி வாயுத் தொந்தரவு ஏற்படலாம். வேகாத அரிசியும் பருப்பும், காயும், கிழங்கும் சேர்ந்து வயிற்று உப்பிசம், வயிற்றுவலி, வாயு உண்டாக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் இரண்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு எடுத்து நல்ல பெருங்காயத்தைக் கலந்து, கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துக் குடிக்க வயிறு சம்பந்தமான இவ்வியாதிகள் போய்விடும். உண்ட உணவு செரிமானமாகாமலோ, பித்த உபாதையினுல் எக்களிப்போ வாந்தியோ ஏற்படுமாஞல் எலுமிச்சம் பழத்தை அறுத்து சர்க்கரையில் தோய்த்து பல்படாமல் உறிஞ்சிஞல் வாந்தி நின்றுவிடும்.

எலுமிக்சம் பழத்துக்குப் பெயர் பெற்றது நம் நாடு. இதன் குணத்தை நம் முன்ஞேர்கள் அறிந்துள்ளார்கள். மேலே நாட்டில் பல சோதனைகளின் மூலம் இதன் மகிமையை அறிந்து அதிகமாகப் பழரசத்தை அருந்தி நோயில்லாமல் இருந்து வருகிருர்கள்.

உணவுக் கோளாறுகளிஞல் பட்டினியாக இருப்போரும், உண்ணுவிரதமிருப்போரும், நீண்ட

உபவாசமிருப்போரும் தாங்கள் மீண்டும் உணவு கொள்ளுவதற்கு முன்பு எலுமிச்சம் பழரச பானம் உட்கொண்டு அதன் பின்னர் தான் உணவு கொள்ள வேண்டும்.

நம் உடல் நலத்திற்கு ஓரளவு புளிப்புச் சத்தும் தேவை. புளிப்புச் சத்து குறைந்தால் அயர்வு, தூக்கமின்மை, கிராணி பேதி முதலிய வியாதிகள் வரும். இச்சத்துக் குறைவைப் போக்க எலுமிச்சம் பழச் சாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அல்லது எலுமிச்சம் பழ சர்பத் அடிக்கடி உட்கொள்ளலாம். நம் உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆறு தாதுக்களை வளர்க்கும் ஆறு சுவைகள் உண்டு. இதில் புளிச்சத்தை நாம் எலுமிச்சம் பழங்களிலிருந்தே பெறலாம். இது சத்துவ குணத்தைத் தரும்.

கடற் பிரயாணங்களில் வரும் . ஒரு வித நோயைத் தடுக்க எலுமிச்சம்பழம் வெகுவாக உதவு கிறது. மேலே நாட்டில் ஒரு சமயம் நீண்ட கடற் பிரயாணத்தின்போது பலருக்கு விபரீத நோய் வந்தது. பசியின்மை, பூட்டுகளில் வலி, ஈற்றுப் புண் வீக்கம் கால்வீக்கம், இரத்தச் சோகை, சொத்தைப்பல் முதலிய வியாதிகள் வந்தன. இதற்குப் பரிகாரமாக உணவில் எலுமிச்சம்பழம் சேர்க்கப்பட்டவுடன் இந்நோய்கள் மறைந்தன.

வைட்டமின் 'சி' குறைவால்தான் இவை நேரும். இந்த நூற்றூண்டில்தான் எலுமிச்சம் பழத்தில் வைட்டமின் 'சி' இருப்பதைக் கண்டு அது பொது வாக பல நோய்களைத் தடுக்கும் சக்திவாய்ந்தது என்றும் கண்டறிந்தனர்.

எலுமிச்சங்காய் :—(Cirtus Bergamia Green Fruit)

எலுமிச்சம் பழத்தைவிட எலுமிச்சங்காயே ஊறுகாய் போடுவதற்கு ஏற்றது. அன்னத் துடன் இதைப் புசித்து வந்தால் வாத பித்த சிலேத்துமத்தைக் கண்டிப்பது மட்டுமல்ல, இடு மருந்தை முறிக்கும் ; ஆனால் நல்ல சீரண சக்தி யைக் கொடுக்கும். அதிக உஷ்ணத்தால் எழுந்த பித்தம் விலகும்.

எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்துக் கொள்வதால் கண்ணோய் காதுவலி, பித்தம், முதலியவை போகும். யானைக்கால் வியாதி யுள்ளவர்கள் அவசியம் இதை உட்கொள்ளலாம். தாகத்தைத் தீர்க்கும். வாந்தியை நிறுத்தும் என்றும் பதார்த்த குண விளக்கம் கூறுகிறது.

"தாகங் குநகநோய் தாமாச் சிலிபதநோய்
வேகங்கொ ளுன்மாதம் வீறுபித்தம்—மாகண்ணேய்
கன்னநோய் வாந்தியும்போங் கட்டுவா தித்தொழிலின்
மன்னெலுமிச் சங்கனியை வாழ்த்து."

"இந்தப் பழ ரசத்தை வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் தினம் இரண்டுவேளை மூன்று அவுன்ஸ் நீருடன் கூட்டிச் சிறிது சர்க்கரை யிட்டுக் கொடுக்கலாம். இதனுல் ஆயாசம், தாகம் தீரும். அம்மையினுல் நேர்ந்த தேக வெப்பு அடங்கும். ஊர்தல் முகமாக வேனும் அதோ முகமாக வேனும் பூரித்து வெளியாகும் இரத்தப் போக்கை நிறுத்தும். அரை எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றுடன் சிறிது நீர் விட்டுக் கலக்கிக் கொடுக்க மார்பு எரிச்சல் நீங்கும். எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுக்கு சமனளவு நீர் விட்டுக் கலக்கி வாய் கொப்பளித்து வர இரணங்கள் ஆறும். இதன் இரசத்தைப் பதார்த்தங்களில் கூட்டச் சுவை அதிகரிப்பதுடன் எளிதில் சீரணச் சக்தியை உண்டாக்கும். இதன் ரசத்துடன் சிறிது உப்புக் கூட்டிச் சாப்பிட்டுவரச் சுரக் கட்டிகள் கரையும். நேர்வாள வித்து, காட்டாமணக்கு, பருப்பு இவைகளால், அளவு கடந்து பேதியானுல், 2 அவுன்ஸ் எலுமிச்

சம் பழச் சாற்றைக் கஞ்சியில் சேர்த்துக் கொடுக்க அதன் வேகத்தை முறிக்கும்.

கொடி எலுமிச்சங்காய்

எலுமிச்சம் பழத்திற்குப் பொதுவாக என்ன குணங்கள் உண்டோ அவ்வளவும் காட்டிலுள்ள கொடி எலுமிச்சங்காய்க்கு உண்டு இது சீதளத்தைக் கொடுக்கும். பித்தமயக்கம், மலபேதி, பித்த அரோசகம் நீங்கும். மயக்கம், வாந்தி, வயிற்றுக் கழிச்சல் முதலியவைகளுக்கு இது நல்லது.

வாந்தி மயக்கம் வயிற்றுக் கழிச்சலனம்
சேர்ந்த வரோசகமுந் தீரும்காண்—தீர்ந்த
தொடியமரு மங்கையிளந் தோகா யடவிக்
கொடி யெலுமிச் சங்காயைக் கூறு.

பதார்த்த குண விளக்க சாரசங்கிரகம் எனும் நூலானது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றின் பானத்தைப் பற்றி பின்வருமாறு கூறுகிறது :—

"குளிர்ச்சியும் வரட்சியுமாம்-சுத்த இரத்தமும் குறைந்த உணவுமாம்-இதைப் பெரியோர்கள் சர்வ

ரோக நிவாரணி என்றும் சர்வ விஷயங்களை மாற்றும் விஷாமிர்தமென்றும் பேசியிருக்கிறார்கள். பித்தச் சூட்டினால் தீய்ந்து உலர்ந்துபோன உதிரத்தைத் தெளிவிப்பதற்கும் நாட்பட்ட முறைக் காய்ச்சலைத் தீர்க்கவும் இளைத்துப்போன மூளைக்கும் இருதய கமலத்துக்கும் வலிவைக் கொடுப்பதற்கும் வண்டலைப் பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிப்பதற்கும் சகலவிதப் பூச்சிகளின் விஷத்தை நீக்குவதற்கும் தேகத்தின் சுகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் காப்பதற்கும் இதற்கு மிஞ்சின பதார்த்தம் எதுவும் இல்லை. இப்போது சொன்ன குணமெல்லாம் புளிப்பும் இனிப்பும் சமமாக இருக்கும்போது உண்டாகும்–புளிப்பு அதிகரித்தால் நரம்பு இசிவுகாணும் இருமலுண்டாகும். தாது நஷ்டப்படும்.''

புறத்துறையில் !

அகத்துறையில் எலுமிச்சம்பழம் எண்ணற்ற வகையில் பயன்படுவது போன்று புறத்துறையிலும் இது பயன்படுகிறது. கோயில் பூசனைப் பொருட்களில் இதுவும் ஒன்று. அம்மன் பூசனைக்கு அவசியம் எலுமிச்சம்பழம் வாங்குவர். முக்கிய

மாக வயிற்றுவலிக்காரர்கள் எலுமிச்சம் பழத்தின் மூலமாகவே அம்மனைப் போற்றுகிறார்கள்.

அம்மன் சந்நிதியில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை உருட்டிவிடுவார்கள். இதை எடுக்கும்போது சாஷ்டாங்கமாக தரையில் விழுந்து பக்திவணக்கம் செய் து எடுப்பார்கள். இவ்விதமாக நூற்றெட்டுத் தடவை செய்வார்கள். ஒவ்வொரு முறைக்கும் ஒரு முறை பிரகாரத்தைச் சுற்றி வரவேண்டும். இப்படியாக நூற்றெட்டு தடவை பிரகாரத்தைச் சுற்றி கீழே பழத்தை உருட்டி பக்தி வணக்கத் துடன் எழுந்திருக்கும்போது ஏற்படும் பயிற்சி யால் வயிற்றுவலி மாத்திரமல்ல. அனுவசியமாக உள்ள சதைகளும் கரைந்து உடலுறுதி பெறு கிறது. உள்ளம் சுத்தமடைகிறது. கடவுள் பக்தி என்ற பெயரில் உள்ளமும், உடலும், தூய்மை அடைகிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தோல் மஞ்சளாக வழுவழுப் பாக இருக்கும் தோல் பாகத்தில் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் நிறைந்து இருக்கும். எலுமிச்சம் பழத் தோலை மாடுகளுக்குத் தீனியாகக் கொடுக்கலாம். காய்ந்த தோலிலிருந்து எலுமிச்சம்பழத் தூள்

தயாரிக்கலாம். உலோகத்தால் ஆக்கிய கலன்களைச் சுத்தி செய்ய வெகுவாக உதவுகிறது. எலுமிச்சம் பழத்தோல் பசியை உண்டாக்க வல்லது.

இன்று உலகெங்கும் அணுகுண்டு வீச்சிலிருந்து தப்ப பல மார்க்கங்கள் தேடிவருகிறார்கள். அணுகுண்டோ, ஹைட்ரஜன் குண்டோ வெடித்தால் சுற்றுப் பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களையும் நீரினாலும், வாயுவினாலும் கதிரியக்கம் ஏற்படுகின்றன. பல பிணிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆயுளும் குறைகிறது. இதைத் தடுப்பதற்கு அரிய மருந்து ஒன்று எலுமிச்சம் பழத்தோலில் இருந்து கண்டு பிடித்துள்ளார்கள்.

இச்சத்து பயோபிளேபின் என்பார்கள். ஐக்கிய அமெரிக்காவில் எலிகள்மீது இச்சத்தைப் பரீட்சித்துப் பார்த்தார்கள். அணுகுண்டு ஹைட்ரஜன் குண்டு வெடித்து கதிரியக்கச் சோதனைகளுக்கு எலிகளை உள்ளாக்கினார்கள். சாதாரண எலிகள் தான் பாதிக்கப்பட்டன. எலுமிச்சம் பழத் தோலினால் தயாரித்த பயோபிளேவின் உட்கொண்ட எலிகளுக்குத் தீங்கு ஏற்படவில்லை.

இதன் பிறகு இப்பழத் தோலில் உள்ள சத்துக்கு கதிரியக்கத்தைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு என்பது தெரிய வந்தது. உபயோகமற்றது. என்று எறிந்து வந்த இப்பழத்தோல் எவ்விதமாக மாந்தருக்கு உதவி வருகிறது என்பதைப் பார்க்க வியப்பாகவே இருக்கிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தோலை எறிந்து விடுவதால் நமக்குப் பெரிதும் பயன்படக்கூடிய 'பி' வைட்டமின்களையும் 'சி' வைட்டமின்களையும் இழந்துவிட நேரிடுகிறது. எலுமிச்சம் பழத்தோலின் மேற்புறமாக உள்ள மஞ்சள் பாகம் "ப்ளாவாடா" என்று பெயர். உள்ளிருக்கும் வெண்மையான பாகத்திற்கு "ஆல்படோ" என்று பெயர். இதன் மேல் பாகத்தில் எண்ணெய்ப் பசை உண்டு. உட்பாகம் செலுலோஸ் நிறைந்தது. நம்முடைய நரம்புகளுக்கும் இரத்த ஓட்டத்திற்கும் வலுவூட்டுபவை எலுமிச்சம் பழங்களே.

எலுமிச்சம் பழத்தோலுக்கு மற்றொரு மகத்தான சக்தி உண்டு. கதிரியக்கத்தினால் ஏற்படும் தீங்குகளைத் தடுத்து நிறுத்தி விடுகிறது எலு

மிச்சையின் தோலிலிருந்து ஒருவித சத்து எடுக்கப் படுகிறது. அதற்கு 'பயோபிளேவின்' என்று பெயர். இந்த சத்து சேர்ந்த மருந்துக் கலவை யானது எக்ஸ்ரே கதிர்வீச்சு தாக்குதலுக்கு ஈடு கொடுப்பதாய் இருக்கிறது.

அணுகுண்டு சோதனைகள் நடத்தும்பொழுது அண்டையில் உள்ள மக்கள் கதிர் இயக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் அல்லவா? அவர்கள் 'பயோ பிளேவின்' எனும் எலுமிச்சைச்சத்தைத் தங்கள் உடம்பில் செலுத்திக்கொண்டால் கதிரியக்க அபாயத்திலிருந்து தப்பலாம். சாதாரண ஜனங்கள் இதை உட்கொண்டு வந்தால் அதிக அளவு கதிரியக்கத்தைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியும்.

பொதுவாக புற்றுநோய் ஏற்பட்டவர்கள் எக்ஸ்ரே சிகிச்சையால் ஏற்படும் தீங்கை எலு மிச்சை வெகுவாக தடுத்து விடுகிறது.

ரசம் எடுத்த எலுமிச்சம் பழத்தோலை எறிந்து விடக் கூடாது. பற்றுப் பாத்திரங்கள் பலவற் றைத் தேய்க்க உதவும். எலுமிச்சம்பழத் தோல் களை வெந்நீரில் போட்டு குளித்தால் உடம்பிற்கு நல்லது.

எலுமிச்சம் பழத்தோலை வெயிலில் காய வைத்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணமாக்கி அத்துடன் உப்புத் தூளையும் சேர்த்துத் தினமும் காலையில் பல் தேய்த்து வந்தால் பற்கள் வெள்ளை வெளேரென்று பிரகாசிப்பதுடன் துர்நாற்றமும் நீங்கும்.

லெமன் பெக்டின் —

பழ வகைகளிலிருந்து ஒருவிதச் சத்து தனியாகப் பிரித்து எடுக்கலாம். இதை 'மெக்டின்' என்று கூறுவர். ஜாம் செய்வதற்கு 'பெக்டின் உதவியாக இருக்கிறது. குழம்பாக உள்ள பதார்த்தத்தை இது கெட்டியாக்குகின்றது. எலுமிச்சையிலிருந்து இச் சத்துப்பொருளை எடுக்கலாம். இதற்கு 'லெமன் பெக்டின்' என்று பெயர்.

நீர் வியாதி உள்ளவர்களுக்குச் சிறிது காயம் ஏற்பட்டாலும் சீக்கிரம் ஆறுது. நீரிழிவு வியாதிகாரர்களுக்கு ஏற்படும் காயங்கள் விரைவில் குணமாவதில்லை. ஹேமேப்பிலியா என்ற நோய் உள்ளவர்களும் இவ்வாறே தான். இவர்கள் உடம்பில் ஏதாவது காயம் ஏற்பட்டால் ஏராளமாக

இரத்தம் பெருகும். விரைவாக வெளியேறும் ரத்தப் போக்கினுல் உயிருக்கே அபாயம் ஏற்படுவது உண்டு. இவர்களுடைய உடம்பில் புது இரத்தம் ஓடும்படிச் செய்யவேண்டும். இந்த இரத்தத்திற்குப் பதிலாக 'லெமன் பெக்டின்' கரைசலை இரத்தக் குழாய்களுக்குச் செலுத்தி விரைவில் நிவாரணம் காணலாம். அதாவது இரத்தத்திற்குப் பதிலாக இது செயல் படுகிறது.

எலுமிச்சையின் எண்ணெய் :—

எலுமிச்சம் பழத்தோலிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கலாம். இது மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. பல வாசனைத் தைலங்களுக்கு இந்த எண்ணெய்மிகவும் உபயோகமாக இருக்கிறது. ஐம்பது காலன் நீரில் பத்து சொட்டுகள் இந்த எண்ணெயை ஊற்றினுல் நறுமண நன்னீராக மாறிவிடும்.

'பி' வைட்டமின் என்றும் பிளாவோ நாய்ட் என்றும் பெயரிட்டிருக்கிருர்கள். ரத்தக் குழாய்களை இது பலப்படுத்துகிறது. இரத்த தந்துகிகளையும் பலப்படுத்தி துரிதமாக வேலை செய்கிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக அறுத்து பொட்டிலில் இலேசாகத் தேய்த்தால் தலைவலி போய்விடும்.

* * *

வார்னிஷ் அல்லது கீல் கறையைப் போக்க வேண்டுமானுல் எலுமிச்சம் பழத்தோலை உரித்துத் தேய்க்கவேண்டும்.

* * *

எலுமிச்சையின் இலைகளை நீர் மோரிலிட்டும் குடிக்கலாம். காடியிலும் இதை சேர்க்கலாம். இதில் வைட்டமின் 'சி' இருக்கிறது.

* * *

வாயினுள் வரும் புண்களுக்கோ ஈறில் தோன்றும் புண்களுக்கோ எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் சமபங்கு நீர் சேர்த்து கொப்பளித்து வரவும்.

* * *

தேள், தேனீ கடி அல்லது கொட்டுக்கு எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து அதன் சாற்றை கடிவாயில் வைத்துக் தேய்க்க வேண்டும்.

* * *

துரு ஏறிய கறைகளைப் போக்க எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் உப்பைக் கலந்து தேய்த்து நீரில் அலச வேண்டும்.

ஜலதோஷ நிவாரணி :

சீதோஷ்ண மாறுதல்களாலோ, புதிய இடங்களில் உள்ள நீரின் தன்மையாலோ, அமித உணவு உட்கொள்ளுவதாலோ, ஒரு வேலையும் இல்லாமல் இருப்பதினாலோகூட ஜலதோஷம் ஏற்படலாம். மனிதர்களை மிகவும் வருந்தச் செய்யும் நோய் இது ஜலதோஷத்தினால் பலருக்கு தொண்டையில் கரகரப்பு ஏற்படும். நாளடைவில் தொடர்ந்து நீடித்தால் பிராங்கைடிஸ்ஸாக மாறி நிமோனியா ஏற்படுவதுண்டு.

* * *

வெந்நீரில் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைக் கலந்து அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே எலுமிச்சம் பழரசம் உட்கொண்டு வந்தால் இவ்வியாதிகளைத் தடுத்து நிறுத்திவிடலாம்.

காக்காய் வலிப்புக்கு:

மலச்சிக்கலை நீக்கி லாகிரிப் பானங்களைத் தவிர்த்து அடிக்கடி வெந்நீரில் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைக் கலந்து, கொஞ்சமாகச் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்து வரவேண்டும்.

* * *

கோழி முட்டையின் ஓடு நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் நன்றாக அரைத்து இஞ்சிச்சாற்றைக் குழைத்து காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஈளை இருமல் நின்றுவிடும்.

* * *

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் சிறிது உப்போ அல்லது சர்க்கரையோ கலந்து காலையிலும் பிற்பகலிலும் குடித்து வந்தால் ஈரல் கோளாறு, பித்தம், மலச்சிக்கல் முதலியவை தீரும்.

* * *

அதிமதுரம், சங்கன் வேர்பட்டை இரண்டும் வகைக்கு இரண்டு ரூபாய் எடை எடுத்து நன்றாக

இடித்துச் சூரணமாக்கி சுண்டைக்காயளவு எடுத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலந்து சாப்பிட மஞ்சட் காமாலை மறையும்.

*　　　　*　　　　*

எலுமிச்சம் பழச்சாறு அரை அவுன்ஸ், பசுந் தயிர் அரை அவுன்ஸ், இளந்தென்னம்பூச்சாறு அரை அவுன்ஸ் ஒன்று சேர்த்து காலையிலும் மாலையிலும் கொடுக்க குழந்தைகட்கு கணையினால் ஏற்படும் நீர்ச்சுருக்கு போய்விடும்.

*　　　　*　　　　*

பேதி அதிகமாகி உடலின் ஊனீர் வெளியாகி விட்டவர்கள் பலவீனமாக இருப்பார்கள். குமட்டலும் தாகமும் இருக்கும். இவர்களுக்கு எலுமிச்சம் பழரசம் கொடுக்க குணம் காணலாம்.

*　　　　*　　　　*

எலுமிச்சை இலையுடன், நாரத்தை, வில்வ இலை மகிழ இலை, கறிவேப்பிலை என்னும் இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து கருக்கு உமியுடன்

கலந்து சூரணம்போல் செய்து பல் தேய்த்து வந்தால் பல் சம்பந்தமான நோய்கள் அணுகாது.

*　　*　　*

சுரப்பிணியாளர்களுக்கு வாய் பிசுபிசுப்பாக இருக்கும். உமிழ்நீர் இராது. இவர்கள் எலுமிச்சம் பழத்துண்டை வாயிலிட்டு சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கலாம்.

*　　*　　*

அம்மை வந்தவர்களுக்கு வறட்சியா இருக்கும் காலத்தில் கொதிநீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி ஆறியபின் வடிகட்டி கொஞ்சங்கொஞ்சமாகக் கொடுக்கலாம்.

*　　*　　*

அபினை அதிமாகச் சாப்பிட்டு நஞ்சேறியவர்களுக்கு வாந்தி எடுக்கச் செய்தபின் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொடுக்கலாம்.

*　　*　　*

சொறி கரப்பான் போன்ற சருமவியாதியுள்ளவர்கள் பகல் நேரத்தில் தொடர்ந்து மூன்று அவுன்ஸ் எலுமிச்சம் பழச்சாறு குடித்து வரவேண்டும். மற்றவர்களுக்கு இது அணுகாதிருக்கும் பொருட்டு தற்காப்புக்காகவும் குடிக்கலாம்.

* * *

மயக்கம், வாந்தி, குமட்டலுக்கு சிறு எலுமிச்சம் பழத்துண்டோ அல்லது ஊறுகாயோ சாப்பிடலாம்.

* * *

கூந்தலில் உள்ள அழுக்கு, பேன், பொடுகு நீங்கி சுத்தமாக்க இப்பழத்தைப் பாதியாக நறுக்கி நன்றாகத் தலையில் தேய்த்து முழுகவும்.

* * *

உச்சந்தலையில் எலுமிச்சம்பழம் தேய்த்துக் குளித்தால் பித்த உபாதை நீங்கும்.

* * *

கையிலுள்ள சருமம் மிருதுவாக இருக்க வேண்டுமென்றால் எலுமிச்சம் பழச் சாறு எடுத்து பூசிக்கொள்ள வேண்டும்.

*   *   *

எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் தேன் கலந்து உட்கொள்ள வாதநோய் தீரும்.

*   *   *

வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழ ரசம் கலந்து உட்கொண்டால் மூட்டு வலிகள் போகும்.

*   *   *

எலுமிச்சம் பழத்தை வெயிலில் வதக்கி அதன் ரசத்தைக் குடித்தால் கோடைக்காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி தீரும்.

*   *   *

எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் சிறிது உப்புப் பொடி கலந்து பல் துலக்கி வந்தால் பல் சுத்தமும் வலிவும் அடையும்.

*   *   *

வெது வெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை காலை மாலை குடித்து வருவோர்க்கு காச நோய் ஏற்படாது.

* * *

வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை ஒழிப்பதற்கு அடிக்கடி எலுமிச்சம் பழ ரசம் பருகி குணமடையலாம்.

* * *

வயிற்றிலுள்ள வாயுவை அகற்ற எலுமிச்சை ரசத்துடன் மோர் சேர்த்துப் பருகலாம்.

* * *

கரப்பான், சொறி சிரங்கு உள்ளவர்கள் அடிக்கடி எலுமிச்சையின் ரசத்தை வெந்நீருடன் சேர்த்துப் பருகலாம்.

* * *

பசி தீபனம் உண்டாக வேண்டுமெனில் முன்னதாகவே எலுமிச்சம் பழ ரசம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

* * *

கைக் கட்டை விரலுக்கு ஏற்படும் விரல் சுற்று நோய்க்கு எலுமிச்சம் பழத்தை விரலளவுக் குத் துளையிட்டு செருகி வைக்கவேண்டும்.

* * *

எலுமிச்சை இலையை நீர் மோரிலிட்டுக் குடிக்க தாகவிடாய் தீரும். பழச்சாறும் சேர்க்க லாம்.

* * *

வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழ ரசம் கலந்து சுத்த மான தேன் கலந்து நாள்தோறும் மூன்று வேளை கள் குடித்து வந்தால் தொண்டைவலி போய் விடும்.

* * *

ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை எடுத்து அதில் பாதியை சூடான காபியில் கலந்து சாப்பிட்டால் தலைவலி போய்விடும். காபியில் பால் பெயரளவுக் குத்தான் சேர்க்கவேண்டும்.

* * *

இதேமாதிரி தேநீரில் பால் குறைவாகவும் எலுமிச்சம்பழ ரசம் அதிகமாகவும் கலந்து பருக தலைவலி போய்விடும்.

* * *

வாய் நாற்றம் நீங்க எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் இரண்டு அவுன்ஸ் பன்னீர் கலந்து கொப்பளித்தால் துர்நாற்றம் போய்விடும்.

* * *

மூன்று எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை எடுத்து சரி சமமாக வெந்நீர் கலந்து அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து மூன்று வேளைகள் சாப்பிட மலச் சிக்கல் தீரும்.

* * *

எலுமிச்சம் பழத் தோலை நைய நசுக்கி நெற்றிப் பரகத்தில் பற்றுமாதிரி போட்டுக் கொண்டால் ஒற்றைத் தலைவலி போய்விடும்.

* * *

வாய்க் கசப்பைப் போக்க எலுமிச்சம் பழத் துண்டு எடுத்து உறிஞ்ச வேண்டும்.

* * *

பருத்தித் துணி, லினன் முதலிய ஆடைகளில் ஏறிய பழக் கறைகளை நீக்க எலுமிச்சம் பழ ரசத்தில் உப்பு கலந்து தேய்த்து நீரில் அலச வேண்டும்.

* * *

அலுமினியப் பொருள்கள் பளபளப்பாக இருக்க எலுமிச்சம் பழத் தோலால் தேய்க்க வேண்டும்.

* * *

மீன்கள் கவிச்சு வாடை ஏற்படாமலிருக்க இப்பழ ரசத்தை மீனின்மேல் பூசி குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம்.

* * *

பழங்களின்மேல் ஏற்படும் கறுப்பை நீக்க தோல் பாகத்தில் லேசாக இப்பழ ரசத்தைப் பூசி வைக்கலாம்.

* * *

காகிதப் பையில் இப் பழச்சாற்றைப் பூசி அதன்மீது கிரீஸ் வைக்கலாம்.

* * *

ஈயம் பூசிய பாத்திரங்களைக் கழுவி உலர்த்திய பிறகு சற்று இலேசாகச்சூடாக்கியபின் எலுமிச்சம் பழத் தோலால் நன்ருகத் தேய்த்து வந்தால் பளபளப்பாக இருக்கும்.

* * *

எலுமிச்சம்பழத்தை இளநீரில் பிழிந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும். எலுமிச்சம் பழத்தில் சர்க்கரை கலந்து பானமாகச் சாப்பிட்டாலும் வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும்.

* * *

கபசுரம் உள்ளவர்கள் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தை ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும், கபக் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி எலுமிச்சம்பழத்தில் இருக்கிறது.

* * *

இரண்டு அவுன்ஸ் தேன் எடுத்து அதற்குச் சம அளவாக எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க இருமல் பிணியகலும்.

* * *

எலுமிச்சம்பழ ரசத்தில் உலர்ந்த மிளகை ஊறவைத்து கொஞ்சம் சீரகமும் இந்துப்பும் கலந்து வெயிலில் வைத்து உலர்த்திச் சூரணம் செய்து காலையிலும் மாலையிலும் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த உபாதைகள் நீங்கும்.

* * *

நல்லெண்ணெயில் மருவு இதழ்களைப் போட்டு காய்ச்சி இறக்கு. அதன்பின் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து நன்ருகக் கலக்கு. தலைப் பாகத்தில் மயிர்க்கால்களில் படியும்படியாகத்தேய் சிறிதுநேரம் ஊறிய பின் முடக்கத்தான் கீரையை அரைத்து தலைப்பாகத்தில் தேய்த்து முழுகு. மூன்று நாட்கள் இவ்விதம் செய்தால் பித்தத்தால் ஏற்பட்ட பொடுகு நீங்கும். உரோமம் உதிராது.

* * *

எலுமிச்சம் பழத் தோலினுல் புறங்கை, உள்ளங்கை தேய்த்துக் குளிக்க கைகளில் உள்ள கரடு போகும். கைகள் மிருதுவாக விளங்கும்.

உலர்ந்த உப்பு எலுமிச்சை :

எலுமிச்சங் காய்களை துண்டுகளாக்கி ஒவ்வொரு துண்டிற்கும் அரை டீஸ்பூன் உப்பைச் சேர்த்து கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும் சில தினங்களுக்குப்பின் வாழை இலைகளில். வைத்து உலர்த்தவும். உலர்ந்தபின் மீண்டும் ஜாடியில் வைத்து தேவையான காலங்களில் ஊறுகாயாக உபயோகிக்கலாம்.

எலுமிச்சை ஊறுகாய் :

ஐம்பது எலுமிச்சம் பழங்களை எடுத்துக் கொள். அவைகளை நன்ருகக் கழுவி ஒவ்வொரு பழத்தையும் நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கவும். தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து கொதிக்க விடவும். ஒன்றரை பலம் இஞ்சி, ஆறு பலம் பூண்டு, கால்வீசை பச்சை மிளகாய் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

பழம் மிருதுவாகும் வரை கொதித்தபின் மூன்று பொருட்களையும் பக்குவ முறையில் சேர்த்து மேலும் போதுமான அளவு உப்புக் கரைசலையும் சேர்த்துக்கொள். நன்ருகக் கலந்த பின்பு ஒரு ஜாடியில் வைத்து மர அகப்பையால் உபயோகித்து வரவும்.

சில வாலிபர்களுக்கு அடிக்கடி முகப்பரு உண்டாகும். அப்படிப்பட்டவர்கள் தொடர்ந்து நான்கு மாதங்கள் வரை எலுமிச்சம்பழ ரசம் உட்கொண்டு வந்தால் குணம் காணலாம். டாக்டர் ஜார்ஜ் ஈஞரிஸ் என்பார் பரிசோதனையில் இவ்வுண்மை கண்டறியப்பட்டது.

* * *

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுடன் நீர் சேர்த்து உட்கொள்ள உடலின் கருமை ஓரளவு மாறுவதுடன் தேகச் சாந்தி பெறும்.

* * *

நீர் வேட்கை மிகுதியாக உள்ள சுரப்பிணியாளர்களுக்கு வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச் சாறு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

* * *

தலைமுடியிலுள்ள பேன் ஈர்களை ஒழிக்க வேண்டுமானுல் காட்டுச் சீரக விதையை எலுமிச்சம்பழச் சாறு எடுத்து அரைத்து தடவிக்கொள்ள வேண்டும்.

* * *

இரத்தக்கட்டு கரைய வேண்டுமாயின் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் கரியபவளம் சேர்த்துகொதிக்க

வைத்து தேவையான இடத்தில் இளஞ் சூட்டோடு பற்று போடவேண்டும்.

* * *

ஒரு கோப்பை நீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அதில் சிறு அளவு சோடா உப்பு கலந்து குடிக்க வயிற்றுவலி தீரும்.

* * *

அம்மான் பச்சரிசி என்ற இலையை எடுத்து நன்ருக அரைக்க வேண்டும். இதில் ஒரி பெரிய எலுமிச்சம்பழச் சாறு எடுத்துப் பிழிய வேண்டும். இத்துடன் ஒரு தோப்பை நீராகாரம் சேர்த்து ஒரு அவுன்ஸ நல்லெண்ணெய் கலந்து காலையில் சாப் பிட்டுவர வெட்டைச் சூடு அகன்றுவிடும்.

* * *

இஞ்சியைக் கழுவி மேல் தோல் எடுத்துபில்லை களாக நறுக்கி உலர வைத்துவிடவேண்டும். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் தேவையான அளவு இந்துப்பு போட்டு இஞ்சித் துண்டுகளைக் கலந்து ஊறவைக்கவேண்டும். இவற்றை வெயிலில் உலர்த்தி கண்ணாடிக் குப்பியில் போட்டு காலை யில் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வர புளியேப்பம், பித்த வாந்தி, மயக்கம், வயிற்று உப்புசம், அசீரணம் அகலும்.

* * *